



Zoete aardappel-paprikasoep

met lupine en kokosmelk

Vandaag een maaltijdsoep met een hoofdrol voor zoete aardappel, ook wel zoete bataat genoemd. Je hebt zoete aardappels in verschillende kleuren en maten, maar de meest bekende is de oranje variant. Als we alleen de voedingswaarden van de zoete en normale aardappel met elkaar vergelijken, zijn de verschillen minimaal. Vooral de hoeveelheid koolhydraten is bijna hetzelfde, echter zoete aardappel bevat bijna 2 keer zoveel voedingsvezels.

30 min | 681 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte lupine	<i>g</i>	170	340	510	680
Ras el Hanout	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Zoete aardappel	<i>g</i>	200	400	600	800
Puntpaprika	<i>g</i>	200	400	600	800
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de lupine in een zeef onder de kraan en dep droog. Doe de lupine in een kom en druppel wat olie erover. Breng op smaak met ras el hanout kruiden, zout en (chili)peper. Verwarm olie in een bakpan en bak de lupine circa 10 minuten op een middelhoog vuur.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Schil de rasp van de gember. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de zoete aardappel en paprika toe en bak kort mee (schep een paar paprikastukjes uit de pan voor later). Blus af met bouillon en kook afgedekt in 15-20 minuten op een middelhoog vuur gaar. Breng eventueel verder op smaak met ras el hanout kruiden.
4. Schenk de helft van de kokosmelk in de pan en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel nog wat water toe als je de soep te stevig vindt.
5. Schenk of druppel de overgebleven kokosmelk over de soep. Strooi tenslotte de lupine erover en garmeer met paprikastukjes.

Tip: Je kunt de paprika ook grillen voor een nog intensere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

